从无我到自我实现：基于自我发展的智慧历程*

魏新东　汪凤炎

(南京师范大学道德教育研究所，南京师范大学心理学院，南京 210097)

摘要 智慧者同时具备“无我”与自我实现两种特征。社会生态取向的智慧研究表明，去自我中心式的“无我”心态可以促进个体在人生困境或冲突类问题中的智慧表现；人格特质取向的智慧研究表明，智慧型人格与自我实现幸福感显著正相关，并且短期追踪研究表明智慧可以带来自我实现的人生境界与体验。参照人格特质与情境的相关争论，整合智慧两种取向下与自我密切相关的实证研究，提出基于自我发展的智慧历程模型：“无我”基础心态促进个体在现实生活中的智慧实践，继而最终带来自我实现的人生状态或境界，同时伴随该境界的内心充实、满足与平静体验又会加强“无我”心态。未来具体研究方面：（1）关注不同文化下自我类型的影响；（2）揭示智慧型人格与自我实现幸福感的动态关系。

关键词 智慧；自我；自我实现；无我；智慧推理

1 引言

真正的智慧者，如释迦摩尼、孔子与苏格拉底等，都是已达自我实现的人，他们从内心欲望与外界压力中解放出来，具有极强的自主性与自我控制能力，进而实现对自身命运的主宰，并达到一种内心充实、满足与平静的人生境界(Ardelt, 2008; Maslow, 1971)。同时，他们也是“无我”(selflessness)的，超越了自我中心的局限性，更多关注他人、社会与人类群体的利益(Staudinger & Glück, 2011; Sternberg, 1998)。在智慧者身上同时体现的“无我”与自我实现这两种特征，揭示了智慧与自我密不可分的关系和一种基于自我发展的智慧历程。然而，现有研究大多只关注智慧与自我关系及其历程的某一面，例如社会生态取向的智慧研究主要关注去自我中心(ego-decentering)式的“无我”心态对个体在处理人生困境或冲突类问题中智慧表现的促进(Böhmig-Krumhaar et al., 2002; Kross, & Grossmann, 2012; Grossmann & Kross, 2014; Grossmann et al., 2017)，人格特质取向的智慧研究主要关注智慧者的自我实现，体现为探究智慧与自我实现幸福感（Eudaimonia well-being）的关系(Ardelt, 2011; Law & Staudinger, 2016; Webster, et al., 2014; Weststrate & Glück, 2017; Wink & Staudinger, 2015; 傅绪荣 等人, 2019)，

收稿日期：2019-12-27

*本研究得到国家自然科学基金面上项目(31971014)的资助。

通信作者：汪凤炎, E-mail: fywangjx8069@163.com

尚缺乏从发展历程的角度对两者作整体性把握。对该历程的关注不仅有助于智慧与自我心理学两个领域的交叉共进，也有助于理解并在一定程度上把握关于智慧两种不同取向的内在关联。本文在人格特质(Ardelt et al., 2019)与社会生态(Grossmann et al., 2020)两种主要智慧研究取向基础上，论述去自我中心式的"无我"心态对个体在具体人生困境或人际冲突中智慧推理(wise reasoning, Grossmann et al., 2010)的促进作用，以及长此以往后形成相对稳定的智慧人格特质，进而获得人生"自我实现"（Eudaimonia），即拥有较高自我实现幸福感，达到内心充实、满足与平静的人生境界的历程。据此论文最后提出基于自我发展的智慧历程模型与两点展望：（1）关注不同文化下自我类型的影响，（2）进一步揭示智慧与自我实现幸福感的关系。

2 智慧研究的人格特质取向与社会生态取向

2.1 智慧作为一种人格特质

自二十世纪七十年代智慧心理学研究开始以来，研究者大多将智慧视为个体的一种较稳定的能力或特质(Clayton, 1975; Sternberg, 2019)。一方面，它体现在对大众智慧观的研究上。智慧既是文化与历史的结晶，又是日常生活中常用概念，探讨受文化系统与日常社会交互影响的大众对智慧的看法，是确定智慧内涵的重要途径之一(Staudinger & Glück 2011)。大众一般将智慧视为智慧者所具备的特质，所以研究者一般通过对历史上杰出的智慧者提名或对现实中智慧榜样的自传式叙述来探究智慧内涵(Bangen et al., 2013; Weststrate et al., 2018; Weststrate & Glück, 2017; 陈浩彬, 汪凤炎, 2014)。研究者发现大众一般认为智慧者包含五个方面，包括较强的认知能力、洞察力、对自我或人生的深刻反省、关心他人以及综合运用上述四种解决问题的能力(Bluck & Glück, 2005; Staudinge & Glück, 2011)。

另一方面，它体现在一些专家对智慧的探讨上。大众将智慧与身边榜样或历史上智慧者联系在一起只是其日常经验的反映，而以 Ardelt(2004)为代表的研究者则明确提出智慧不可脱离于人而存在，她认为智慧是由认知、反省和仁爱（情感）整合而成的人格特质。其中，认知指把握自我和人际关系中蕴含的人生真相，认识并接纳人性的积极面和阴暗面、认识自身能力的局限性及不确定性；反省指通过自我监控、自我觉知、自我洞察等多角度观察人生现象和事件；仁爱（情感）指对他人充满同情与仁爱，包括增进他人幸福的动机。与 Ardelt 观点类似，Webster 等人(2017)也认为智慧是一种具有跨情境和跨时间的一种相对稳定的个体特征，包括幽默（Humor）、情绪调节（Emotion Regulation）、反省和回顾（Reminiscence/Reflectiveness）、开放性（Openness）、重要的人生经验（Experience），取各单词的首字母，Webster 将其理论命名为智慧的英雄模型（The H.E.R.O.(E.) model of wisdom）。

研究者根据其建构的理论开发去情境化的自陈量表来测量智慧，与上述理论相应的人格型智慧量表有 Ardelt(2003)的三维智慧量表(three dimensional wisdom scale, 3D-WS)以及 Webster(2007)的智慧自我评估量表(self-assessed wisdom scale, SAWS)。其中三维智慧量表分别测量认知、反省和仁爱三个维度，共 39 个题项，前 15 题考察对某种判断或意见的同意程度，例如"多数时候的生活是一成不变的"等；后 24 题考察个体在生活中的表现在多大程度上符合题项的描述，例如"充分考虑大家的不同意见后我再作决定"。Thomas 等(2017)从三个维度中分别提取负荷最大的 4 道题，组成 12 题简化版。自我评估智慧量表由 5 个分量表构成，每个分量表 8 题，分别测量重要的人生经验、反省与回顾、开放性、幽默和情绪调节等特征，主要考察个体对一些描述的同意程度，例如"我曾克服生活中的许多苦难"。

作为人格特质的智慧并不主要受遗传影响，而是一种可以终生发展的人格品质。智慧的发展主要取决于个体从经验中学习的意愿以及超越自我中心来促进共善（common good）的动机(Jeste et al., 2010; Staudinger & Kessler, 2009; Sternberg, 1998)。因此，智慧人格特质只是在短期内保持相对稳定，从长期看正如某些人格特质会受环境或生活经验塑造一样(Damian et al., 2019)，智慧特质也会发生变化或发展，研究表明个体可以通过冥想或正念来培养智慧特质(Brienza et al., 2018; Williams et al., 2016; Sharma & Dewangan, 2017)，压力下或创伤后的成长有时也能增加智慧(Plews-Ogan et al., 2012)。另外，人格特质取向的智慧研究在揭示智慧与常见人格类型关系上，为学界提供了一定程度的共识(Ardelt et al., 2019)，例如由 3D-WS 与 SAWS 测得的智慧得分与大五人格类型中的开放性、外倾性均呈显著正相关，而与神经质呈显著负相关(Webster et al., 2014)。

不过，这种研究取向也存在以下不足：（1）在由大众提名的智慧者中，例如马丁·路德·金、爱因斯坦及甘地等，虽然在他们的专业领域表现得相当智慧，但有些人在个人生活领域中却显得不够智慧，可见智慧并不能像常见的人格类型那样具有跨情境的稳定性(Sternberg, 2019)；（2）测量智慧的自陈量表除易受社会赞许性影响外，可能还会出现高智慧的个体更善于自我反省，导致更能发现自身不足进而较低评价自己，而低智慧的个体则可能因为不能准确认识自我，导致过高评价自己的现象(Bangen et al., 2013; Brienza et al., 2018; Staudinger & Glück, 2011)；（3）去情境化的自陈量表无法展示个体在面临具体情境下，智慧表现中所蕴含的思考过程，一定程度上阻碍了研究者对智慧的进一步探索(Grossmann et al., 2020)。

2.2 智慧作为一种社会生态变量

一些研究者认为不应将智慧视为一种人格特质，而是认为其独立于个体，主要由具体情

境决定，或至少由个体与其所处的具体情境交互决定，他们主张从社会生态的角度来研究智慧(Grossmann, 2017; Sternberg, 2019)。例如，Sternberg(1998)的智慧平衡理论认为，智慧是个体运用自身的知识经验和相应能力，在正向伦理价值观指导下，平衡自己、他人和社会的利益，平衡长期与短期的利益，最终取得共善的过程。其中，共善就主要由具体情境决定。譬如某个决策在某一情境中可以平衡各方利益，促进整体的福祉，但换一情境则可能会损害整体利益，在政府制定税收等财政政策时体现的尤为明显(Sternberg, 2019)。Baltes 和 Staudinger(2000)提出的柏林智慧范式（Berlin Wisdom Paradigm, BWP）将智慧定义为“关于重要的人生领域的实用性专家知识系统”。他们认为智慧者只是“携带”智慧这种专家知识的人，而书籍等媒介也可以携带，因此他们更注重研究与智慧相关的知识而非智慧者(Baltes & Kunzmann, 2004)。Grossmann 等(2010)在新皮亚杰主义关于辩证思维及柏林智慧范式研究的基础上(Baltes & Smith, 2008; Basseches, 1980)，认为智慧中蕴含特定类型的实用推理（pragmatic reasoning），将其命名为智慧推理（wise reasoning），主要包括：（1）理智的谦逊或认识到自身的局限；（2）考虑到并采用比眼前更广阔的视角；（3）对不确定与变化的认识；（4）妥协或整合不同意见(Grossmann, 2017)。

不同于人格特质取向采用去情境化的自陈量表来测量智慧，社会生态取向的测量需要针对具体情境(魏新东 等人, 2019)。例如，柏林智慧范式采用与人生问题相关的虚拟情境，如其中一个人生规划类问题：“一个 14 岁的男孩或女孩想离家出走，请从一般角度思考他或她是如何想的以及该怎么做？”(Staudinger et al., 1997)，并随后以有关重要人生问题的陈述性和程序性知识、毕生发展的情境知识、价值相对性及不确定性及其管理等五个标准来评价被试出声思维报告的智慧水平(Baltes & Smith, 2008; Baltes & Staudinger, 2000)。以智慧推理为指标，研究者对柏林智慧范式的测量进行一系列优化，Grossmann 等(2010)最初改为采用较为丰富背景信息的人际冲突或群际冲突情境，结合半结构化访谈来测量个体的智慧推理水平。由于类似的测量方法需要投入大量的人力物力，经济成本过高，且无法进行大规模调查，Brienza 等人(2018)进一步对其优化，以事件重建代替假设情境，自我报告代替半结构化访谈，开发出既能大规模施测，又能揭示个体在冲突事件中具体推理过程的情境智慧推理量表（Situated Wise Reasoning Scale, SWIS）：首先让被试进行冲突事件重建，即回忆一个最近发生的冲突事件，并通过询问几个问题，如事件发生的时间、地点和人物等，引导被试尽可能重建所经历的冲突，以确保回忆的准确性，然后根据被试的回忆填写包含认知不同观点、辨识变化或多种结果、理智的谦逊、优先寻求妥协或解决办法及局外人视角等五个维度的自陈量表以测量个体的智慧推理水平。

社会生态取向研究者发现，小到日常生活情境与个体的生活经历，大到地区与文化差异，都会对个体的智慧表现产生影响(Grossmann et al., 2012; Thomas & Kunzmann, 2013; Brienza & Grossmann, 2017; Grossmann et al., 2016; Zachry et al., 2018)。例如，对于日常生活情境，研究发现相对于个体独自一人，与同伴交流或仅在同伴面前就能有更好的智慧表现(Staudinger & Baltes, 1996; Grossmann et al., 2016)；还有研究发现当个体在冲突情境中面对比自己社会经济地位更高的人时，会表现出更高的智慧推理水平(Brienza & Grossmann, 2017)。对于个体的生活经历，Thomas 和 Kunzmann(2013)分别通过与年龄无关及与年轻人生活经历密切相关的两种生活情境来考察年轻人与老年人的智慧水平，发现年轻人相对于老年人在后一种问题（如婚姻冲突）的智慧得分更高，而在与年龄无关的问题中（如朋友企图自杀）两者无显著差异。对于地区与文化因素，研究者在美国内部通过大样本调查，比较美国不同州的个体在面对近期发生的冲突事件时的表现，发现在州水平（state-level）上的富裕程度可以负向预测该州的智慧推理得分。研究者认为相对于处于富裕环境的个体，在相对贫困环境下的个体生存资源比较贫乏，不得不依靠与他人的共享资源或公共资源，智慧推理策略更有助于个体适应这种环境(Brienza & Grossmann, 2017)。Grossmann 等(2012)还通过对日美两国人跨文化比较发现，25~59 岁群体的日本人对人际冲突的智慧推理显著高于美国人。这可能是因为，相对于美国的个体主义文化，日本集体主义文化更强调人与人之间的和谐共处，在教育上就传递较多处理人际冲突的有效策略。他们接着发现随着年龄的增大，美国老人（60 岁以上）由于自身得到更多的人际冲突磨练，其与同年龄段的日本人在智慧推理上并无显著差异。

在取得丰硕成果的同时，社会生态取向也受到一些批评：（1）与智慧相关的知识或“一次性”的智慧推理很少能够反映个体的人格特征及其生活方式，是一种与个体自身无关的，基于旁观者视角的一般智慧（general wisdom），而不是指向个体自身及其生活的个人智慧（personal wisdom），两种智慧不存在必然的联系，对普遍人生经验有丰富认识的人不一定对自己的人生问题有深刻理解(Staudinger & Glück, 2011)，因为它代表的只是个体知道哪些是智慧，而不是个体自身的智慧程度。（2）这一取向的智慧易受情境因素影响，所以在探究智慧的功能，例如能否为个体带来幸福时，并不能取得相对稳定的结论。如果智慧的功能不明确，那么研究智慧就会失去一定的合理性与意义(Ardelt, 2019; 傅绪荣 等人, 2019)。（3）社会生态取向的一个重要成果，就是发现人们会出现类似《圣经》中国王所罗门“当局者迷，旁观者清”的现象，即个体对于他人所遇到的困境可以给出明智的建议，但却无法智慧地处理自身所遇到的困境，这一现象又被称为所罗门悖论(Solomon’s Paradox, Grossmann & Kross,

2014)，因此有研究者批评这种智慧并不是真正的智慧，因为真正的智慧应该是对他人和自己都有相同的智慧判断与决策(Huynh et al., 2017)。

3 “无我”通过促进智慧继而促进自我实现的历程

智慧既是人们追求的目标，同时人们也相信智慧会带来幸福，因此探究智慧的影响因素与功能同样重要(傅绪荣 等人, 2019)。社会生态与人格特质两种取向的研究，由于其各自特点，使它们在进行实证研究，分别探究智慧的影响因素和功能时各有优劣。社会生态取向的智慧易受情境因素影响，易于操控，因此便于探究智慧的影响因素，不过，也因其不稳定，在探究智慧功能，如能否带来幸福时结论常常不一(Ardelt, 2019; 傅绪荣 等人, 2019)；人格特质取向的研究则在探究智慧的功能时能够取得共识，但在探究智慧的影响因素时，由于需要特殊经历的被试（如遭受重大的人生挫折）与开展长时间的追踪研究而受到样本与成本等因素的限制(Weststrate et al., 2018)。各取两种取向的优势可发现自我在智慧的影响因素和功能中均扮演着重要角色，社会生态取向的研究发现去自我中心式的“无我”可以促进个体的智慧表现(Grossmann, 2017)，人格特质取向的研究发现智慧与自我实现幸福感呈显著正相关(Aderlt, 2019)，反映了由去自我中心促进智慧继而促进自我实现的路径历程。

3.1 去自我中心式“无我”促进个体的智慧表现

“无我”中的自我偏向于独立自我构念，即认为自我是一个有边界、独特的实体，强调个体自身的利益以及自我与他人的区隔，个人主义文化下的个体多持该构念，与自身利益密切相关的情境通常也会启动个体的独立自我，而独立自我只是自我构念的一种，还有包含重要他人，强调人与人之间关联的互依自我(Markus & Kitayama, 1991, 2010)，在受儒家影响的中国文化看来，若不谈自我中的道德维度，独立自我类似于“小我”，而互依自我则视其包含他人的范围与程度不同类似于形形色色的“大我”(Yang, 2006; 汪凤炎, 2019a; 汪凤炎, 2019b, pp.174-237)。因此“无我”主要指试图去除仅以个体自身为边界，强调自身利益的小我。在现实生活中，涉及个体切身利益的情境在所难免，因此小我也是这些情境中自我的常态，而去自我中心心态(ego-decentering mind-set, Grossmann, 2017)则可以有效帮助个体去除小我的局限性达到“无我”。具体而言，在面临与自身密切相关的人生困境或冲突事件时，个体可以从“当局者”中脱离出来，而从一个“局外人”的视角来思考该事件，例如詹姆斯指出自我既可以采用体验者视角“I”，也可以采用观察者视角“me”，在面临具体情境时，这种由“I”到“me”的转换某种程度上就属于一种去自我中心心态，将本属于自己的困境或冲突等同于一个他者所遇到的困境或冲突来思考(Searle, 1995)。

研究者通过多种措施来启动个体的去自我中心心态，并发现这一心态可以有效提升智慧表现。早期柏林智慧范式的研究者采用较为间接的手段启动个体去自我中心，如让被试进行“云层思考”，即想象自己坐在云层上，并考虑飞过不同国家时它们具有的风俗习惯差异，这一启动使被试对具体任务中更广泛的背景和价值相对主义有了更深刻的理解与认识(Böhmig-Krumhaar et al., 2002)。近来，研究者采用较为直接的方式来指导被试从去自我中心的角度思考问题，Kross 和 Grossmann(2012)在经济衰退最严重的时候招募一批即将毕业的大学生并引导他们思考自身工作前景，要求一部分以“远距离观察者”来想象以后的工作发展情况，要求另一部分以“近在眼前者”来想象，结果发现处于“远距离观察者”的被试在智慧推理的各维度得分更高；在同一篇文章中，研究者还在 2008 年美国大选前一周，招募一批被试来思考一些较为极端的政治问题（如伊拉克战争、堕胎等），随机将被试分为两组，一组以居住在冰岛的居民视角来思考，另一组则以美国本土居民视角来思考，结果发现前一组被试表现出更高的智慧推理水平。除了重要的人生与社会问题外，去自我中心还可以促进个体在人际冲突情境下的智慧表现，研究者发现当采用第三人称来考虑冲突时，所罗门悖论现象将消失，即个体在思考与自身密切相关的冲突事件时，表现得与思考朋友遭遇冲突时的智慧推理无显著差异(Grossmann & Kross, 2014)。虽然去自我中心与智慧推理中对他人利益或观点的关注在概念上有某种程度的重叠，不过，上述实证研究表明它同时也能促进智慧推理中诸如更广泛的视角、理智的谦逊和对变化的认知等。总体上，去自我中心的心态可以帮助个体在人生或社会重大问题以及人际冲突中表现得更加智慧(Grossmann, 2017)。

3.2 智慧有助于提升自我实现幸福感

亚里士多德认为人生的最终目的是幸福，不同于享乐主义（Hedonism）将幸福视为由“趋利避苦”所获得的快乐最大化（如亚里斯提卜、边沁及霍布斯等），他认为享乐主义幸福是庸俗的，真正的幸福是自我实现（Eudaimonia）。自我实现指个体能认识到自身的价值所在，实现自己真正的与最好的潜能(Waterman, 1984 , p.16; Ryff & Singer, 2008)。每个人的潜能不同，自我实现的个体并不一定会取得客观的卓越成就，但一般都会体验到持久稳定的幸福感受，并达到一种内心充实、满足与平静的人生境界(Ryff, 1989)。在此基础上，不同于主要关注生活满意度与积极情绪的主观幸福感，自我实现幸福感主要关注自我价值的实现、个人成长和人生意义等(Huta & Waterman, 2014; Nussbaum, 2008; Ryan & Martela, 2016; Steger et al., 2008)。Law 和 Staudinger(2016)还认为自我实现幸福感还离不开对公正、关爱他人等美德的实践，需要平衡自我与他人的福祉。自我实现幸福感多采用心理幸福感量表测量，包含自主性、对环境的掌控、个人成长、良好的人际关系、人生目标感以及自我接纳六个成分(Ryff, 1989)。

与自我实现是人生的最终目的类似，智慧的人格取向学者都将智慧视为人格发展的最终目标，个人智慧概念提出者Staudinger将个体的人格发展分为两条路径：人格适应（personality adjustment）与人格成长（personality growth）(Staudinger & Kunzmann, 2005)，其中人格成长的最终目标指向智慧。人格成长指“（1）对自我、他人和社会具有深刻与广泛的洞察，（2）对复杂情绪的调节能力，主要体现在对不确定的认识与容忍上，（3）超越个人自我利益并关注他人与社会福祉的动机取向”，心理幸福感中的个人成长、人生目标与自主性是人格成长的主要指标(Staudinger & Kessler, 2009, p. 242; Wink & Staudinger, 2015)。基于人格成长观，研究者认为一些经历人生逆境的个体，虽然短期内幸福感会下降，但是他们会对诸多人生或世界的根本问题进行深入思考，并获得新的认识，由此才可能获得更持久稳定的幸福感，走上智慧得福的路径(Weststrate & Glück, 2017)。实证研究也表明人格取向的智慧自评量表以及他评的个人智慧问卷都与自我实现幸福感呈显著正相关，两者关系在学界基本取得共识(见相关综述，Aderlt, 2019; 傅绪荣 等人, 2019)，其中 Aderlt(2016)在短期内开展的追踪研究表明是智慧发展带来了幸福，而不是幸福为个体提供智慧资源。

4 基于自我发展的智慧历程及具体研究展望

4.1 基于自我发展的智慧历程

基于上述两种取向及其相关研究，从自我发展的智慧历程观出发，可将去自我中心式的“无我”与自我实现的人生状态或境界分别视为智慧历程的起点与终点，即“无我”作为智慧的基础心态，而自我实现作为智慧的最终状态或境界(Ardelt et al., 2019; Grossmann et al., 2020)。两种取向下的智慧则可视为自我在现实生活中的实践，是介于智慧的基础心态——“无我”和最终境界——“自我实现”的中间过程。鉴于亚里士多德将与人的实践密切相关，在现实生活中做出适当决策以增进共善的智慧称为实践智慧（phronesis 或 practical wisdom）(Aristotle, 1984; Sternberg, 1998)，可将介于“无我”与自我实现的中间过程称为智慧在现实生活中的“自我实践”。两种取向对智慧内涵的认识有诸多共通之处，例如 Bangen 等(2013)指出不同取向的智慧都主要包含自我反省、理智的谦逊、关爱他人以及对不确定的认识与容忍等成分，可见两种取向只是从不同角度及采用不同方法来研究智慧。借鉴 Fleeson(2001)以“频率——分布”（density-distribution）学说整合人格特质与情境之争，即认为人格特质应被视为个体在不同情境下对应状态的频率分布，智慧的两种取向也可视为是量的不同，并无质的差异，在某种程度上，社会生态取向可视为低频率的“自我实践”，即易受周围环境影响的智慧型推理，而人格特质取向则可视为高频率的“自我实践”，即在现实生活中，相对长时期内具有跨情境

稳定性的智慧型人格，由低到高依赖于个体从经验中学习的意愿及不断的练习，不过一旦个体放松对自身的要求也有可能发生由高到低的现象。

鉴于此构建图 1 模型，首先由“无我”的基础心态开始的箭头表示其可以促进个体在生活中低频率的智慧型“自我实践”，而后经过个体的不断练习，得以过渡为一种高频率的智慧型“自我实践”（在不同频率智慧的自我实践之间以双向箭头表示它们既存在由低到高的过渡关系，也存在退化的可能性），继而由高频率智慧型“自我实践”开始的向上箭头表示其可以促进个体达到自我实现的人生境界，个体在此境界中获得的内心充实、满足与平静的幸福体验又会反过来进一步促进个体的“无我”心态，以自我实现指向“无我”心态的箭头表示。下面将重点阐述模型中具体概念及相关路径的合理性。

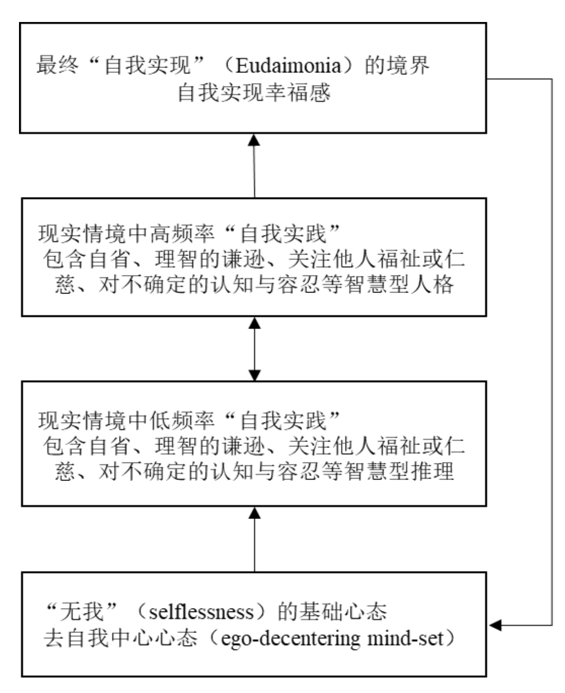


图 1 基于自我发展的智慧历程模型

当前智慧心理学的两种取向主要关注中间过程的“自我实践”(Ardelt et al., 2019; Grossmann et al., 2020)，幸福心理学在吸收亚里士多德关于人生最终目的的论述与人本主义心理学有关人性所能达到境界的探讨上，对作为最终状态或境界的自我实现也进行了丰富的论述(Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2008)，此外，这一最终状态或境界还体现在 Erikson 的人格发展理论中，他认为智慧是生命发展第八阶段也是最后阶段解决自我整合与绝望（ego integrity versus despair）危机后的产物，是一种个体回顾过去感到内心充实、满足与平静，面对死亡毫不畏惧以及对生命本身超然关怀(detached concern with life itself, Erikson, 1964, p.133)的人生境界。

“无我”除了在实证研究中启动去自我中心达到外，作为智慧历程基础心态的合理性还体

现在以下三方面:（1）古希腊与先秦时期公认的智慧者都提倡并训练这种类似心态，例如苏格拉底以观察者视角强调“认识你自己”，并将其作为自己的哲学箴言，柏拉图与亚里士多德也强调对真理与美德的追寻而不是关注于个体短暂的自我利益；先秦儒家经典《论语·子罕》所说“子绝四：毋意，毋必，毋固，毋我”，道家庄子提出“吾丧我”、“忘我”命题等。（2）在心理学领域，除詹姆斯关于自我的观点外，“去自我中心”也是皮亚杰发展观中的重要概念；Sternberg(2004)从反面指出过于自我中心会使高智商者做出愚蠢行为；Levenson 等(2005)认为智慧者同时也是自我超越（self-transcendence）者，自我超越者的核心特征就是“无我”，即不依赖外在环境，重点关注自我的内心世界（interiority）和精神性（spirituality），同时消解自我和他人界限的心态；脱离对当前涉及自身利益事件进行有意识地评判，也被视为正念的一个主要特征，而正念也是达到智慧的主要训练方式之一(Bernstein et al., 2015; Garland et al., 2015)。（3）作为基础心态，它还有稳定的后效，例如一项研究要求被试从公正的记者（“去自我中心”条件）或私人律师（“自我中心”条件）的角度出发，写下在过去几个月里发生的人际冲突。8 周后，研究人员询问被试的感受，结果发现去自我中心下的被试比自我中心下的被试有更少的负面情绪(McGregor & Holmes, 1999)。

在路径上，除论文第三部分阐述的由“无我”至自我实现的具体过程外，基于自我发展的智慧历程还可以自我强化。虽然将“无我”与“自我实现”分别视为智慧历程的基础心态与最终境界，但两者并不是简单的“无我”最终通向“自我实现”的线性关系，个体对“自我实现”境界的体验同时也会加强“无我”心态。与“无我”心态相对的主要是将自我视为独立，并具有一定清晰边界的固定实体的“自我中心”（Self-centeredness）心态，持这种心态的个体通常采取享乐主义原则，通过“趋利避害”式的自我实践，依赖外界刺激而产生短暂与不稳定的幸福或痛苦体验，这种体验可能会进一步加强个体的“自我中心”(Dambrun & Ricard, 2011)；与此类似，智慧的最终境界“自我实现”，可以体验到持久稳定的幸福感，即不依赖外界环境或刺激而产生内心充实、满足与平静的体验，这一境界带来的心理体验一旦扎根，与之相联系的“无我”心态则会相应得到进一步加强(Dambrun & Ricard, 2011)。

4.2 具体研究展望

第一，关注不同文化下自我类型的影响。去自我中心对智慧推理影响的相关研究主要围绕在所罗门悖论及其消除上，所罗门悖论目前只在西方文化背景下得到验证，受个人主义文化影响的西方人大多是独立自我，而在儒家文化和集体主义文化影响下，中国人多是互依自我(Markus & Kitayama, 1991, 2010)，以互依自我为主的中国文化下的所罗门悖论是否会展现出与西方不同的特点与机制？从理论上讲，持互依自我的中国人会将与其关系亲密的他人纳

入自我之中，例如 Zhu 等人(2007)发现中国人自我与母亲表征在 MPFC 活动强度上无明显差异，而西方人在 MPFC 活动强度上发生了分离，在一定程度上表明中国人的自我包括母亲等十分亲近的人，而西方人的自我则不包含。这一特征使中国人在看待与其关系亲密“他人”所遇到的人际冲突时易被卷入其中，从而干扰其智慧地看待与其关系亲密“他人”所遇到的人际冲突，进而可能会增加其“当局者迷”的概率，未来需要开展跨文化以及实验室研究来探究这一差异。另外，互依自我强调个体与他人的关联，“无我”（selflessness）在某种程度上是互依自我的进一步扩展，即不止强调个体与他人的关联，还强调个体与环境及世界的关联(Dambrun & Ricard, 2011)。因此相对于独立自我，持互依自我个体是否在面临人际冲突时更智慧？去自我中心式的启动是否会对持不同自我类型的个体产生相同程度的影响？这些都有待进一步的检验。

第二，揭示智慧型人格与自我实现幸福感的关系及机制。从人格成长的角度而言，智慧与自我实现幸福感都可作为人生最终目的，因此目前学界对智慧与自我实现幸福感的确切因果关系还存在争议，有研究者不将自我实现幸福感视为智慧带来的结果，而是将自我实现幸福感作为影响智慧发展的重要资源(Mickler & Staudinger, 2008)。当前两者都有短期的追踪研究支持(Ardelt, 2016; Wink & Helson, 1997)，不过缺乏长期的追踪研究与实验干预研究证据(傅绪荣 等人, 2019)。依据图 1 模型，两者之间可能是相互促进的动态关系，其中自我实现幸福感对智慧的促进可能包含中介路径，即“无我”心态的作用，因此未来应在开展跨度较长的追踪研究基础上，确定自我实现幸福感对智慧的促进是否存在“无我”心态的中介机制。

参考文献

陈浩彬, 汪凤炎. (2014). 大学生智慧内隐认知的实验研究. *心理发展与教育, 30*, 363–370.

傅绪荣, 魏新东, 王予灵, 汪凤炎. (2019). 智慧与幸福感的关系:基于多元幸福取向的视角. *心理科学进展, 27*, 168–180.

汪凤炎. (2019a). 独立自我和互依自我：从文化历史演化看中式自我的诞生、转型与定格. *南京师范大学报(社会科学版), 4*, 67–77.

汪凤炎. (2019b). *中国文化心理学新论（上）*. 上海：上海教育出版社.

魏新东, 许文涛, 汪凤炎. (2019). 智慧推理：概念、测量、影响因素及展望. *心理科学, 42*, 343–349.

Ardelt, M. (2003). Empirical assessment of a three-dimensional wisdom scale. *Research on Aging, 25*, 275–324.

Ardelt, M. (2004). Wisdom as expert knowledge system: A critical review of a contemporary operationalization of an ancient concept. *Human Development, 47*, 257–285.

Ardelt, M. (2008). Self-development through selflessness: The paradoxical process of growing wiser. In H. A. Wayment & J. J. Bauer (Eds.), *Transcending self- interest: Psychological explorations of the quiet ego* (pp. 221–233). Washington, DC: American Psychological Association.

Ardelt, M. (2011). The measurement of wisdom: A commentary on Taylor, Bates, and Webster’s comparison of the

SAWS and 3D-WS. *Experimental Aging Research, 37*, 241–255.

Ardelt, M. (2016). Disentangling the relations between wisdom and different types of well- being in old age: Findings from a short-term longitudinal study. *Journal of Happiness Studies, 17*, 1963–1984.

Ardelt, M. (2019). Wisdom and well-being. In R. J. Sternberg & J. Glück (Eds.), *The Cambridge handbook of wisdom* (Vol. 3, pp. 144–161). Cambridge University Press.

Ardelt, M., Pridgen, S., & Nutter-Pridgen, K. L. (2019). Wisdom as a personality type. In R. J. Sternberg & J. Glück (Eds.), *The Cambridge handbook of wisdom* (Vol. 3, pp. 144–161). Cambridge University Press.

Aristotle. (1984). *The complete works of Aristotle*. Princeton University Press.

Baltes, P. B., & Kunzmann, U. (2004). The two faces of wisdom: Wisdom as a general theory of knowledge and judgment about excellence in mind and virtue vs. wisdom as everyday realization in people and products. *Human Development, 47*, 290–299.

Baltes, P. B., & Smith, J. (2008). The fascination of wisdom: Its nature, ontogeny, and function. *Perspectives on Psychological Science, 3*, 56–64.

Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American psychologist, 55*, 122–136.

Bangen, K. J., Meeks, T. W., & Jeste, D. V. (2013). Defining and assessing wisdom: A review of the literature. *The American Journal of Geriatric Psychiatry, 21*, 1254–1266.

Basseches, M. (1980). Dialectical schemata: A framework for the empirical study of the development of dialectical thinking. *Human Development, 23*, 400–421.

Bernstein, A., Hadash, Y., Lichtash, Y., Tanay, G., Shepherd, K., & Fresco, D. M. (2015). Decentering and related constructs. *Perspectives on Psychological Science, 10,* 599–617.

Bluck, S., & Glück, J. (2005). From the inside out: People's implicit theories of wisdom. In J. Jordan & R. J. Sternberg (Eds.), *A handbook of wisdom: Psychological perspectives* (pp. 84–110). New York, NY: Cambridge University Press.

Böhmig-Krumhaar, S. A., Staudinger, U. M., & Baltes, P. B. (2002). Mehr Toleranz tut Not: Lässt sich wert-relativierendes Wissen und Urteilen mit Hilfe einer wissensaktivierenden Gedächtnisstrategie verbessern? [In search of more tolerance: Do value-relative knowledge and judgment improve via a knowledge-activating mnemonic strategy?] *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie, 34*, 30–43.

Brienza, J. P., & Grossmann, I. (2017). Social class and wise reasoning about interpersonal conflicts across regions, persons and situations. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences, 284*, 20171870.

Brienza, J. P., Kung, F., Santos, H. C., Bobocel, D. R, & Grossmann, I. (2018). Wisdom, bias, and balance: Toward a process-sensitive measurement of wisdom-related cognition. *Journal of Personality and Social Psychology, 115*, 1093–1126.

Clayton, V. (1975). Erikson's theory of human development as it applies to the aged: Wisdom as contradictive cognition. *Human development, 18*, 119–128.

Dambrun, M., & Ricard, M. (2011). Self-centeredness and selflessness: A theory of self-based psychological functioning and its consequences for happiness. *Review of General Psychology, 15*, 138–157.

Damian, R. I., Spengler, M., Sutu, A., & Roberts, B. W. (2019). Sixteen going on sixty-six: a longitudinal study of personality stability and change across 50 years. *Journal of Personality and Social Psychology, 117*, 647–695.

Erikson. (1964). *Insight and responsibility: Lectures on the ethical implications of psychoanalytic insight*. New York, NY: Norton.

Fleeson, W. (2001). Toward a structure- and process-integrated view of personality: Traits as density distribution of states. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*, 1011–1027.

Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P. R., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness broadens awareness and builds

eudaimonic meaning: A process model of mindful positive emotion regulation. *Psychological Inquiry, 26*, 293–314.

Grossmann, I. (2017). Wisdom in context. *Perspective Psychological Science, 12*, 233–257.

Grossmann, I., & Kross, E. (2014). Exploring Solomon's paradox: Self-distancing eliminates the self-other asymmetry in wise reasoning about close relationships in younger and older adults. *Psychological Science, 25*, 1571–1580.

Grossmann, I., Brienza, J. P., & Bobocel, D. R. (2017). Wise deliberation sustains cooperation. *Nature Human Behaviour, 1*, 0061.

Grossmann, I., Dorfman, A., & Oakes, H. (2020). Wisdom is a social-ecological rather than person-centric phenomenon. *Current opinion in psychology, 32*, 66–71.

Grossmann, I., Gerlach, T. M., & Denissen, J. J. (2016). Wise reasoning in the face of everyday life challenges. *Social Psychological and Personality Science, 7*, 611–622.

Grossmann, I., Karasawa, M., Izumi, S., Na, J., Varnum, M. E. W., Kitayama, S., & Nisbett, R. E. (2012). Aging and wisdom: Culture matters. *Psychological Science, 23*, 1059–1066.

Grossmann, I., Na, J. K., Varnum, M. E. W., Park, D. C., Kitayama, S., & Nisbett, R. E. (2010). Reasoning about social conflicts improves into old age. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 107*, 7246–7250.

Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from Hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies, 15*, 1425–1456.

Huynh, A. C., Oakes, H., Shay, G. R., & McGregor, I. (2017). The wisdom in virtue: Pursuit of virtue predicts wise reasoning about personal conflicts. *Psychological Science, 28*, 1848–1856.

Jeste, D. V., Ardelt, M., Blazer, D., Kraemer, H. C., Vaillant, G., & Meeks, T. W. (2010). Expert consensus on characteristics of wisdom: A Delphi method study. *The Gerontologist, 50*, 668–680.

Kross, E., & Grossmann, I. (2012). Boosting wisdom: Distance from the self-enhances wise reasoning, attitudes, and behavior. *Journal of Experimental Psychology: General, 141*, 43–48.

Law, A., & Staudinger, U. M. (2016). Eudaimonia and wisdom. In J. Vittersø (ed.), *Handbook of eudaimonic well-Being* (pp.135–146), International Handbooks of Quality-of-Life.

Levenson, M. R., Jennings, P. A., Aldwin, C. M., & Shiraishi, R. W. (2005). Self-transcendence: Conceptualization and measurement. *The International Journal of Aging and Human Development, 60*, 127–143.

Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review, 98*, 224–253.

Markus, H. R., & Kitayama, S. (2010). Cultures and selves: A cycle of mutual constitution. *Perspectives on Psychological Science, 5*, 420–430.

Maslow, A. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York: Viking.

McGregor, I., & Holmes, J. G. (1999). How storytelling shapes memory and impressions of relationship events over time. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*, 403–419.

Mickler, C., & Staudinger, U. M. (2008). Personal wisdom: Validation and age-related differences of a performance measure. *Psychology and Aging, 23*, 787–799.

Nussbaum, M. C. (2008). Who is the happy warrior? Philosophy poses questions to psychology. *The Journal of Legal Studies, 37*, S81–S113.

Plews-Ogan, M., Owens, J. E., & May, N. (2012). *Choosing wisdom: Strategies and inspiration for growing through life- changing difficulties*. West Conshohocken, PA: Templeton Press.

Ryan, R. M., & Martela, F. (2016). Eudaimonia as a way of living: Connecting Aristotle with self-determination

theory. In J. Vittersø (ed.), *Handbook of eudaimonic well-Being* (pp. 109–121). Springer International Publishing.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exporations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069–1081.

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies, 9*, 13–39.

Searle, J. R. (1995). *The construction of social reality.* New York, NY: The Free Press.

Sharma, A., & Dewangan, R. L. (2017). Can wisdom be fostered: Time to test the model of wisdom. *Cogent Psychology, 4*, 1–17.

Staudinger, U. M., & Baltes, P. B. (1996). Interactive minds: A facilitative setting for wisdom-related performance? *Journal of Personality and social psychology, 71*, 746–762.

Staudinger, U. M., & Glück, J. (2011). Psychological wisdom research: Commonalities and differences in a growing field. *Annual Review of Psychology, 62*, 215–241.

Staudinger, U. M., & Kessler, E.-M. (2009). Adjustment and growth: Two trajectories of positive personality development across adulthood. In M. C. Smith (Ed.), *Handbook of research on adult learning and development* (pp. 239–268). New York, NY: Routledge.

Staudinger, U. M., & Kunzmann, U. (2005). Positive adult personality development: Adjustment and/or growth? *European Psychologist, 10*, 320–329.

Staudinger, U. M., Lopez, D. F., & Baltes, P. B. (1997). The psychometric location of wisdom-related performance: Intelligence, personality, and more? *Personality and Social Psychology Bulletin, 23*, 1200–1214.

Steger, M. F., Kashdan, T. B., & Oishi, S. (2008). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of Research in Personality, 42*, 22–42.

Sternberg, R. J. (1998). A balance theory of wisdom. *Review of General Psychology, 2*, 347–365.

Sternberg, R. J. (2004). Why smart people can be so foolish. *European Psychologist, 9*, 145–150.

Sternberg, R. J. (2019). Four ways to conceive of wisdom: Wisdom as a function of person, situation, person/situation interaction, or action. *The Journal of Value Inquiry, 53*, 479–485.

Thomas, M. L., Bangen, K. J., Ardelt, M., & Jeste, D. V. (2017). Development of a 12-item abbreviated three-dimensional wisdom scale (3D-WS-12): Item selection and psychometric properties. *Assessment, 21*, 71–82.

Thomas, S., & Kunzmann, U. (2013). Age differences in wisdom-related knowledge: Does the age relevance of the task matter? *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 69*, 897–905.

Waterman, A. S. (1984). *The psychology of individualism*. New York: Praeger.

Webster, J. D. (2007). Measuring the character strength of wisdom. *International Journal of Aging & Human Development, 65*, 163–183.

Webster, J. D., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2014). Wisdom and mental health across the lifespan. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 69*, 209–218.

Webster, J. D., Weststrate, N. M., Ferrari, M., Munroe, M., & Pierce, T. W. (2017). Wisdom and meaning in emerging adulthood. *Emerging Adulthood, 6*, 1–19.

Weststrate, N. M., & Glück, J. (2017). Wiser but not sadder, blissful but not ignorant: exploring the co-development of wisdom and well-being over time. In M. Robinson, Eid (eds.), *The happy mind: Cognitive contributions to well-Being* (pp. 459–480). Springer International Publishing.

Weststrate, N. M., Ferrari, M., Fournier, M. A., & McLean, K. C. (2018). “It was the best worst day of my life”: Narrative content, structure, and process in wisdom-fostering life event memories. *The Journals of Gerontology: Series B, 73*, 1359–1373.

Williams, P. B., Mangelsdorf, H. H., Kontra, C., Nusbaum, H. C., & Hoeckner, B. (2016). The relationship between

mental and somatic practices and wisdom. *PLoS ONE, 11*, e0149369.

Wink, P., & Helson, R. (1997). Practical and transcendent wisdom: Their nature and some longitudinal findings. *Journal of Adult Development, 4*, 1–15.

Wink, P., & Staudinger, U. M. (2015). Wisdom and psychosocial functioning in later life. *Journal of Personality, 84*, 306–308.

Yang, C. F. (2006). The Chinese conception of the self: Towards a person-making perspective. In U. Kim, K. S. Yang, & K. G. Hwang(eds). *Indigenous and cultural psychology: Understanding people in context* (pp. 327—356). New York: Springer.

Zachry, C. E., Phan, L. V., Blackie, L. E., & Jayawickreme, E. (2018). Situation-based contingencies underlying wisdom-content manifestations: Examining intellectual humility in daily life. *The Journals of Gerontology: Series B, 73*, 1404–1415.

Zhu, Y., Zhang, L., Fan, J., & Han, S. H. (2007). Neural basis of cultural influence on self-representation. *NeuroImage, 34*, 1310–1316.

Selflessness and eudaimonia: Self-based processes of wisdom

WEI Xindong; WANG Fengyan

(*Institute of Moral Education Research, Nanjing Normal University; School of Psychology, Nanjing Normal University; Nanjing* 210097, *China*)

Abstract: Wise people are both selfless and eudaemonic. Research adopting the social-ecological approach has found individual’s ability to reason wisely across interpersonal and societal conflicts can be fostered by ego-decentering mindset, while research grounded in the person-centric approach has demonstrated the positive relation between wisdom and eudaimonia. Based on the integration of the two approaches, a model of self-based processes of wisdom was proposed. This model is characterized by a self-reinforcing circle. More specifically, selflessness boosts practical wisdom in daily life, which will bring the state of eudaimonia. In turn, this state of mind linked with eudaimonia will reinforce the selflessness. Lastly, the influence of different types of self across cultures and dynamic relationship between eudaimonia and wisdom are needed to be further investigated.

Key words: wisdom; self; eudaimonia; selflessness; wise reasoning